

中国父母必知的0~3岁婴幼儿
体能和智能开发最新、最全的方案

孕育

聪明宝宝

就这样简单

花最少的钱，操最少的心，一样可以孕育聪明宝宝

杨帆◎编著 岳颖◎审校



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

孕育

聪明宝宝

杨帆 编著 岳颖 审读

就这样简单



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕育聪明宝宝就这样简单/杨帆编著. - 北京:华夏出版社,
2010.6

ISBN 978 - 7 - 5080 - 5771 - 2

I. ①孕… II. ①杨… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 102289 号

编委会

主 编 杨 帆

副主编 邝春梅 杨 预

编 委 叶少红 董红杰 张建红 谢海涛 谢金花
谢礼花 张妍琴 张继惠 刘宝山 谢秀发
李 静 于 雷 张冠宇 肖 华 郭晓丽
李 娜 郑 磊 崔丽杰 徐玉霞 朱凤杰

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2010年6月北京第1版 2010年7月北京第1次印刷

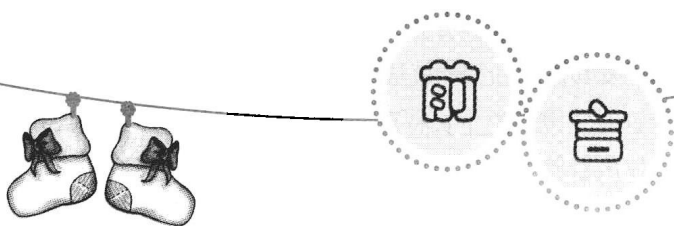
开 本: 880×1230 1/32 开

印 张: 17.25

字 数: 470千字

定 价: 39.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



从孕卵在妈妈肚子里落地生根的那天开始，一个新的生命就开始孕育了，这个生命是每对年轻父母的希望，也是他们欣然接受上天赐予的一个沉甸甸的使命。

从此，每对年轻父母进入了让他们不断紧张、喜悦而又感动的生命历程，他们时常感到不安和困惑：我们该怎样努力，才能让这个小生命茁壮成长，怎样精心培育，才能将这个“小不点”培养成一个健康、聪明的宝宝呢？

中国有句老话：“3岁看大。”意思就是说，一个人长大后有没有出息，从他3岁时的言行就可以大致判断得出。这句老话虽然质朴，却与今天的脑科学和早期教育理念十分吻合。现代科学研究发现，0~3岁是孩子的感知觉、记忆、思维、个性等多方面能力高速发展的关键期，更是成长、学习的关键期，也是人一生之中身心发育最全面的时期。也就是说，胎儿在母体内的发育和儿童期的成长变化，都对孩子的未来发展具有决定性的影响，孩子在婴幼儿期遇到的一切会影响其一生的发展。

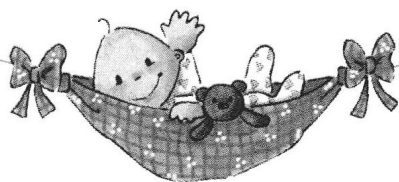
因此，身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。如果年轻的爸妈们能让孩子营养充分、饮食合理，并采用恰当的培养方法，就能为孩子以后的身心健康，包括体能、智能、心理等方面的正常发育打下良好的基础。

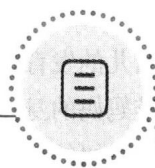
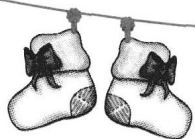
所以，在这个身体素质与心智素质并重的时代，如何给宝宝提供科学合理的喂养方案，以及在宝宝的生长发育过程中，怎样顺利开发其体能和智能就成为年轻父母们努力奋斗的目标。

针对宝宝们的生长特点和年轻父母们的这一迫切要求，我们经过权威营养学专家和妇产科专家的特别指导，同时参考了大量国外孕妇营养学方面的先进经验，并结合我国生活饮食的具体情况 and 宝宝们的生长发育特点，融科学性和权威性于一体，精心为各位打算孕育一个健康、聪明宝宝或者已经孕育了宝宝的年轻爸妈们打造了这样一个秘密武器，以解燃眉之急，为全国甚至全世界的宝宝的健康成长贡献一份微薄的力量。

本书根据婴幼儿成长发育的不同阶段和生理特点，分为四个部分，即孕卵着床开始到分娩、0~1岁、1~2岁、2~3岁。在这四个部分中，分别按照宝宝发育的情况为年轻爸妈们提供科学合理的喂养、护理以及体能与智能开发方案。该方案科学、权威，内容详实生动，可操作性和实用性强，是指导年轻爸妈学习的良师益友。

我们真诚地希望广大年轻父母们通过阅读本书，学习到更多、更全面的科学知识，掌握更先进的科学理念，培育出健康、聪明的宝宝！





第一章 宝宝出生前，准爸妈怎么做？

第一节 怀孕第1个月 001

- 一、了解胎儿的发育特征 001
- 二、关注准妈妈的身体变化 001
- 三、重视准妈妈的饮食 002
 - 1. 准妈妈要补充全面、均衡的营养 002
 - 2. 准妈妈要适量吃些豆类食品 003
 - 3. 准妈妈要多吃鱼 004
 - 4. 咖啡因不利于准妈妈和胎儿的健康 004
 - 5. 哪些食物准妈妈可以多吃？ 005
 - 6. 准妈妈吃水果的学问 006
 - 7. 准妈妈要补充叶酸 007
- 四、科学合理地进行胎教 008
 - 1. 快乐准妈妈，快乐宝宝 008
 - 2. 准妈妈的营养与胎教 009
 - 3. 艺术陶冶情操 010
 - 4. 准妈妈的哼唱是最好的胎教 010
 - 5. 不要为胎教而胎教 011
 - 6. 好学的准妈妈，聪明的宝宝 011

第二节 怀孕第2个月012

- 一、了解胎儿的发育特征 012
- 二、关注准妈妈的身体变化 012
- 三、重视准妈妈的饮食 013
 - 1. 做到平衡膳食，缓解妊娠反应 013
 - 2. 喝牛奶是准妈妈补钙的最好方法 014
 - 3. 准妈妈要少吃罐头食品 015
 - 4. 准妈妈应少吃菠菜 016
 - 5. 准妈妈最好别吃的食物 016
 - 6. 准妈妈过多吃糖有害无益 018
 - 7. 准妈妈不可缺的粗粮有哪些？ 019
- 四、科学合理地进行胎教 021
 - 1. 安心养胎是重点 021
 - 2. 不可忽视的色彩环境 021
 - 3. 散步是最适宜的胎教 022
 - 4. 抚摸胎教，抚慰心情 022
 - 5. 为进行童话胎教做准备 023

第三节 怀孕第3个月024

- 一、了解胎儿的发育特征 024
- 二、关注准妈妈的身体变化 025
- 三、重视准妈妈的饮食 025
 - 1. 多吃一些含铁丰富的食物 025
 - 2. 准妈妈厌油腻可以吃核桃和芝麻 026
 - 3. 准妈妈别忘了补碘 027
 - 4. 偏食的准妈妈吃出健康的补救方法 027
 - 5. 适合准妈妈的饮料 028
 - 6. 控制早孕反应的饮食方案 029



7. 准妈妈怎样吃鸡蛋才健康	030
四、科学合理地进行胎教	031
1. 抚摸胎教正当时	031
2. 忌过度胎教	032
3. 形象意念对胎儿的影响	033
4. 准妈妈和胎儿之间的信息沟通	033
第四节 怀孕第4个月	034
一、了解胎儿的发育特征	034
二、关注准妈妈的身体变化	035
三、重视准妈妈的饮食	035
1. 准妈妈食酸有讲究	035
2. 夏季准妈妈应少吃冷饮	036
3. 准妈妈吃红枣的好处	037
4. 准妈妈应摄取优质蛋白质	038
5. 准妈妈不要一味地吃精米、精面	039
6. 油炸食品对准妈妈的不良影响	039
7. 准妈妈要防止营养过剩	040
四、科学合理地进行胎教	041
1. 语言胎教	041
2. 音乐胎教	043
第五节 怀孕第5个月	045
一、了解胎儿的发育特征	045
二、关注准妈妈的身体变化	046
三、重视准妈妈的饮食	047
1. 准妈妈吃姜有讲究	047
2. 准妈妈暴饮暴食有危害	047
3. 帮助准妈妈远离妊娠纹的食品	048

4. 准妈妈补铁时可加点维生素 C	049
5. 聪明宝宝不可缺的两种营养素	050
6. 准妈妈最好喝些专用奶粉	051
7. 准妈妈不要多吃动物肝脏	052
四、科学合理地进行胎教	052
1. 营养胎教	052
2. 联想胎教	053
3. 运动胎教	054
4. 继续语言胎教	054
第六节 怀孕第 6 个月	055
一、了解胎儿的发育特征	055
二、关注准妈妈的身体变化	056
三、重视准妈妈的饮食	056
1. 准妈妈吃青辣椒的好处	056
2. “糖妈妈”饮食治疗的原则	057
3. 准妈妈不能多吃的几种水果	058
4. 准妈妈要多吃健脑食品	059
5. 有些水准妈妈不能喝	061
6. 胆碱是使孩子更聪明的养分	061
7. 准妈妈合理饮食有利于宝宝的牙齿发育	062
8. 适合准妈妈的简易通乳膳食	063
四、科学合理地进行胎教	064
1. 实施系统的、有规律性的语言胎教	064
2. 光照胎教	064
3. 轻拍肚子的胎教	065
4. 瑜伽体位和瑜伽呼吸法	065
5. 环境胎教	066



第七节 怀孕第7个月067

- 一、了解胎儿的发育特征 067
- 二、关注准妈妈的身体变化 068
- 三、重视准妈妈的饮食 068
 - 1. 香菇是准妈妈必吃的食物 068
 - 2. 准妈妈可通过饮食来控制水肿 069
 - 3. 准妈妈不适合喝糯米甜酒 070
 - 4. 准妈妈谨防过敏性食物 071
 - 5. 肥胖准妈妈的饮食安排 071
 - 6. 准妈妈不要常吃咸鱼及腌制食品 072
 - 7. 含维生素C高的果蔬有助于准妈妈防晒 073
- 四、科学合理地进行胎教 073
 - 1. 继续光照胎教 073
 - 2. 讲故事胎教 074
 - 3. 与胎儿一起做活动 075
 - 4. 记忆胎教 076

第八节 怀孕第8个月077

- 一、了解胎儿的发育特征 077
- 二、关注准妈妈的身体变化 077
- 三、重视准妈妈的饮食 078
 - 1. 准妈妈吃兔肉，宝宝会得兔唇吗？ 078
 - 2. 荔枝虽好，但不能贪吃 078
 - 3. 准妈妈喝酸奶可以防便秘 079
 - 4. 准妈妈可多吃的七种食物 080
 - 5. 适合准妈妈的零食 082
 - 6. 准妈妈吃薯类食物要谨慎 083
 - 7. 准妈妈冬天吃萝卜好处多 084

四、科学合理地进行胎教	085
1. 阅读胎教	085
2. 图形胎教	086
3. 营养胎教	087
第九节 怀孕第 9 个月	088
一、了解胎儿的发育特征	088
二、关注准妈妈的身体变化	088
三、重视准妈妈的饮食	089
1. 准妈妈要科学、合理地进食	089
2. 准妈妈在孕晚期补充蛋白质，产后奶水多	089
3. 准妈妈如何吃火锅？	090
4. 准妈妈如何保护牙齿？	091
5. 怀上多胞胎的准妈妈需要哪些营养？	092
6. 怎样给宝宝一双明亮、健康的眼睛	093
7. 准妈妈吃鱼有学问	094
四、科学合理地进行胎教	096
1. 艺术胎教	096
2. 情趣胎教	097
3. 触摸胎教	097
4. 文学胎教	098
第十节 怀孕第 10 个月	098
一、了解胎儿的发育特征	098
二、关注准妈妈的身体变化	099
三、重视准妈妈的饮食	099
1. 增加营养，储备体能	099
2. 几款美食助准妈妈快生宝宝	100
3. 注意补充维生素 K	101



4. 临产饮食有讲究	102
5. 巧克力也能助产	102
6. 适合准妈妈的催乳食物	103
四、科学合理地进行胎教	104
1. 准妈妈要保持平和心态	104
2. 音乐胎教	104
3. 多表扬胎儿	105
4. 增强注意力的呼吸方式	106
5. 继续进行视觉胎教	106

第二章 宝宝出生后，新爸妈怎么做？

第一节 0~1 个月的宝宝

一、了解新生儿的发育情况	108
1. 身体发育指标	108
2. 新生儿的大便	109
3. 新生儿的尿	109
4. 新生儿的体温	109
5. 新生儿的呼吸与脉搏	110
6. 新生儿的运动机能	111
7. 新生儿的听觉能力	112
8. 新生儿的视觉能力	113
9. 新生儿的触觉	114
二、关注新生儿的喂养	114
1. 新生儿的营养需要	114
2. 出生后 30 分钟是开发宝宝智力的黄金期	116
3. 初乳能够增强新生儿的免疫力	118
4. 母乳喂养与新生儿智力发育的关系	119

5. 给新生儿喝水也有学问	120
三、开发宝宝的体能	122
1. 这样抱对宝宝的发育最有好处	122
2. 襁褓也会限制宝宝的运动能力	124
3. 宝宝睡得好才能长得壮	125
4. 帮助宝宝做抬头训练	126
5. 训练宝宝做伸展运动	127
6. 让宝宝练习走路	128
7. 训练宝宝做爬行运动	129
8. 帮助宝宝做肢体运动	129
9. 训练宝宝做精细动作	130
四、开发宝宝的智能	131
1. 聪明新生儿的表现	131
2. 新生儿也要见光	132
3. 宝宝出生后的视觉系统如何生长?	132
4. 训练宝宝的视觉能力	133
5. 培养宝宝的语言发展能力	135
6. 多抚摸宝宝有好处	137
7. 训练宝宝的听觉能力	137
8. 培养宝宝的学习技能	138
9. 宝宝的玩具要注意色、形、音	139
10. 把宝宝看做一个懂事的大孩子	140
第二节 1~2 个月的宝宝	141
一、了解宝宝的发育情况	141
1. 身体发育指标	141
2. 视觉发育	142
3. 运动能力	142
4. 听觉发育	143



5. 语言能力	143
6. 触觉发育	143
7. 嗅觉发育	143
8. 味觉发育	144
9. 心理特征	144
二、关注宝宝的喂养	144
1. 有利于宝宝大脑发育的八种关键营养素	144
2. 用宝宝的体重来计算吃奶量	146
3. 宝宝也需要体检	147
4. 妈妈多吃哪些食物可以增加乳汁的分泌?	148
5. 如何提高宝宝的免疫功能?	149
6. 选择对宝宝智力发育有益的配方奶粉	151
7. 豆浆代替配方奶粉会影响宝宝的智力发育	153
三、开发宝宝的体能	153
1. 给宝宝运动的机会	153
2. 宝宝的侧翻身训练	154
3. 锻炼宝宝的手指	154
4. 抱起宝宝可以锻炼颈部支撑力	155
5. 帮助宝宝做体操	156
6. 激发宝宝运动的游戏	157
四、开发宝宝的智能	158
1. 说话带手势可提高宝宝的智商	158
2. 与宝宝进行语言“交流”	158
3. 锻炼宝宝的视觉	159
4. 锻炼宝宝的听觉	160
5. 锻炼宝宝的嗅觉	160
6. 锻炼宝宝的户外适应能力	161
7. 激发宝宝触觉的游戏	162
8. 适合宝宝的益智玩具	162

- 9. 给宝宝挑选玩具的基本法则 163
- 10. 训练宝宝穿衣服 163

第三节 2~3个月宝宝 164

- 一、了解宝宝的发育情况 164
 - 1. 身体发育指标 164
 - 2. 视觉发育 165
 - 3. 听觉发育 165
 - 4. 运动机能 166
 - 5. 语言发育 166
 - 6. 宝宝的情感和社交发育 167
- 二、关注宝宝的喂养 167
 - 1. 每天摄入的最佳热量 167
 - 2. 母乳仍然是宝宝的最佳选择 168
 - 3. 保证宝宝摄入足够的维生素 168
 - 4. 要多给宝宝喂水 169
 - 5. 上班的新妈妈怎样给宝宝哺乳 169
 - 6. 不要硬性限定喂奶的间隔时间 170
 - 7. 调整好夜间喂奶的时间 171
 - 8. 宝宝吃母乳不饱的表现及添加牛奶的次数 171
 - 9. 不要过早地给宝宝添加辅食 172
 - 10. 宝宝不一定需要补钙 173
 - 11. 不要给这个年龄段的宝宝喝米粥 173
- 三、开发宝宝的体能 174
 - 1. 抱宝宝的方法 174
 - 2. 训练宝宝手的握力 175
 - 3. 训练宝宝翻身 176
 - 4. 教宝宝学习侧卧 176
 - 5. 训练宝宝俯卧抬头 176



6. 训练宝宝转头的细节	177
7. 足踢大球游戏	178
四、开发宝宝的智能	178
1. 微笑是开启宝宝智慧的钥匙	178
2. 锻炼宝宝视觉的方法	180
3. 培养宝宝的发音和语言能力	181
4. 锻炼宝宝的听觉	181
5. 训练宝宝的触觉	182
6. 培养宝宝的认知能力	183
7. 用镜子培养宝宝的社会能力	183
8. 带宝宝到户外锻炼观察能力	185
9. 培养宝宝的生活能力	186
10. 适合宝宝的游戏和玩具	186
第四节 3~4个月宝宝	187
一、了解宝宝的发育情况	187
1. 身体发育指标	187
2. 视觉发育	188
3. 听觉发育	188
4. 运动机能	188
5. 语言发育	189
6. 心理发育	189
7. 牙齿发育	190
二、关注宝宝的喂养	190
1. 喂养注意事项	190
2. 厌食牛奶不会对身体发育造成太大影响	191
3. 缺锌会影响宝宝的智力发育	193
4. 哺乳妈妈应多吃有利于保护宝宝视力的食物	194
三、开发宝宝的体能	195
1. 发掘属于宝宝的活动量	195

2. 锻炼宝宝的精细动作	196
3. 大小肌肉运动能力	197
4. 让宝宝学会翻身	198
5. 拍打吊球	199
6. 宝宝手部肌肉的练习	200
7. 拉坐训练	200
8. 踢腿练习	201
9. 冬天宝宝日光浴有讲究	202
10. 适合宝宝做的体操	203
四、开发宝宝的智能	203
1. 宝宝开始有六种情感反应	203
2. 锻炼宝宝的认知能力	204
3. 训练宝宝的语言能力	205
4. 宝宝对音乐的感受	206
5. 适合宝宝的玩具和游戏	206
6. 训练宝宝的视觉	207
7. 训练宝宝的触觉	208
第五节 4~5个月宝宝	209
一、了解宝宝的发育情况	209
1. 身体发育指标	209
2. 视觉发育	209
3. 听觉发育	210
4. 运动发育	210
5. 语言发育	211
6. 心理发育	211
7. 牙齿发育	212
二、关注宝宝的喂养	212
1. 添加辅食的重要性	212